



غذای غیرخانگی عامل افزایش فشار خون حتی هفته ای یک وعده

محققان سنگاپوری در مطالعه ای متوجه شدند که صرف غذا در رستوران خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد بطوری که صرف هفته ای یک بار غذا در رستوران و یا غذای غیرخانگی این خطر را 6 درصد افزایش می دهد.

محققان سنگاپوری در مطالعه ای متوجه شدند که صرف غذا در رستوران خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد بطوری که صرف هفته ای یک بار غذا در رستوران و یا غذای غیرخانگی این خطر را 6 درصد افزایش می دهد.

به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی دیلی میل، محققان دانشکده پزشکی Duke-NUS Graduate سنگاپور در مطالعه ای متوجه شدند، خطر ابتلا به فشار خون بالا در افرادی که مرتب در رستوران ها غذا می خورند و یا در خانه از غذای آشپزخانه های بیرون استفاده می کنند ، بیشتر است.

این مطالعه نشان داد که خطر ابتلا به فشار خون بالا در افرادی که تنها یک روز در هفته از غذاهای خارج از خانه استفاده می کنند شش درصد بیشتر است.

بر اساس این مطالعه، مصرف غذاهایی که در خارج از منزل درست می شود با مصرف کالری، چربی اشباع شده و نمک بیشتر که همگی آنها موجب ابتلا به فشار خون بالا می شود، ارتباط دارد.

محققان در این مطالعه 501 دانشجو 18 تا 40 ساله را در سنگاپور مورد بررسی قرار دادند.

محققان متوجه شدند که 27.4 درصد این جمعیت در مرحله قبل از فشار خون بالا قرار دارند؛

همچنین 38 درصد از این تعداد بیش از 12 وعده غذا در هفته را در خارج از خانه مصرف می کردند.

این مطالعه در مجله American Journal of Hypertension منتشر شده است.